

## ESPAGNE

### Culture et gastronomie Catalane!

8 jours / 7 nuits

Séjour découverte (niveau facile)



*Une mer couleur azur, un sable doré et des paysages d'un vert éclatant... Partez pour un séjour en hôtel 4\* au cœur de la Costa Brava ponctué d'excursions pour découvrir la culture et gastronomie catalane!*

*De Barcelone à Gérone en passant par Canet de Mar, vous découvrirez la richesse architecturale de cette province ainsi qu'une culture chargée d'histoire. Vous explorerez à pied le parc Naturel du Montnegre, découvrirez les vestiges des civilisations passées et ne manquerez pas de goûter aux merveilles de la gastronomie Catalane !*

*Un séjour alliant nature, culture, gastronomie et farniente dans une ambiance chaleureuse et conviviale !*



## POINTS FORTS

- Un séjour en hôtel 4 étoiles
- De nombreuses excursions incluses
- La découverte de l'histoire et de l'architecture catalane
- Des dégustations de spécialités locales

## ITINERAIRE

### JOUR 1 : VOL POUR BARCELONE/GERONE

A votre arrivée à l'aéroport de Barcelone ou Gérone, vous vous rendez à votre hébergement. Comptez 1h30 de Barcelone et 45 minutes de Gérone. Installation à l'hôtel à Calella.

**Repas:** Dîner

**Hébergement :** Hôtel 4\*

### JOUR 2 : PARC NATUREL DU MONTNEGRE

Après le petit-déjeuner, vous partirez pour une randonnée dans le Parc Naturel du Montnegre qui couvre superficie de 15 000 hectares! Vous marcherez au cœur d'une forêt de chênes et de magnifiques pinèdes. Déjeuner typique dans une ferme Catalane et après-midi libre.

**Repas compris:** Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

**Transfert :** 2h

**Marche:** 3 à 4 heures

**Hébergement :** Hôtel 4\*

### JOUR 3: CANET DE MAR

Le matin, vous vous rendez en train à Canet de Mar. Vous visiterez la maison et l'atelier de Lluís Domènech i Montaner, le célèbre architecte Catalan. Vous pourrez déguster un apéritif local sur une des splendides terrasses du village. L'après-midi sera consacrée à un cours de cuisine basé sur les recettes les plus populaires de la région et la dégustation de vos plats autour d'un délicieux verre de vin régional.

**Repas compris:** Petit déjeuner - Apéritif (mini déjeuner) - Dîner

**Transfert:** 15 minutes en train

**Hébergement :** Hôtel 4\*

### JOUR 4: BARCELONA

La journée sera consacrée à la découverte de Barcelone et de ses secrets. Votre guide vous conduira au cœur de cette cité catalane. Vous serez ensuite libre de faire quelques achats ou de vous promener avant de retourner à Calella.

**Repas compris:** Petit déjeuner - Dîner

**Transfert :** 1h15 en train

**Hébergement :** Hôtel 4\*

### JOUR 5 : GERONE

Après le petit-déjeuner, vous prendrez le train pour Gérone pour découvrir la ville avec votre guide. . Vous tomberez sous le charme de son architecture médiévale, ses remparts et jolis jardins.

**Repas compris:** Petit déjeuner - Dîner

**Transfert :** 1h15 en train

**Hébergement :** Hôtel 4\*

## JOUR 6: BALADE A VELO ET DEGUSTATION

Après le petit-déjeuner, vous partirez pour une balade à vélo en bord de mer et pourrez admirer le littoral de la Costa Brava. En début d'après-midi, vous pourrez participer à une dégustation du fameux jambon ibérique « Jamón Ibérico » et de son « Pa amb tomàquet » (pain à la tomate et à l'huile), le tout accompagné d'un succulent vin au cava.

**Repas compris:** Petit déjeuner - Déjeuner tapas - Dîner

**Balade :** 2 à 3 heures

**Hébergement :** Hôtel 4\*

## JOUR 7: FARNIENTE

Vous profiterez de votre journée libre pour vous reposer à l'hôtel, vous détendre à la plage ou arpenter les rues de Barcelone.

**Repas compris:** Petit déjeuner - Dîner

**Hébergement :** Hôtel 4\*

## JOUR 8: VOL RETOUR POUR LA FRANCE

Après le petit-déjeuner et selon vos horaires de vol, vous bénéficierez d'un peu de temps libre avant votre retour en France.

**Repas compris:** Petit-déjeuner

### IMPORTANT :

*Cet itinéraire peut être soumis à modification, en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme.*

*Au cours de nos voyages, nous sommes parfois confrontés à des impondérables qui peuvent se traduire par des modifications de plannings, d'horaires, d'itinéraires et/ou d'hébergements. Notre expérience du tourisme nous autorise à reconnaître que - malgré notre professionnalisme et notre bonne volonté - ces inconvénients sont inhérents à tous les types de voyages (circuits, excursions, simples séjours) quels que soient les pays visités. Face à ces aléas éventuels qui sont aussi une des composantes de toute aventure, il est conseillé d'adopter une attitude ouverte et positive. Celle-ci vous permettra de bien vivre tout événement imprévisible pouvant nous amener à modifier le descriptif prévu et contribuera ainsi au succès de votre voyage.*

## LE PRIX

### Le prix comprend

- Les vols internationaux
- L'hébergement en hôtel 4\* (en base chambre double partagée)
- Les repas indiqués comme "compris" dans l'itinéraire
- Tous les transferts précisés dans le programme (hors transferts aéroport/hôtel)
- Les excursions et les frais d'entrées dans les sites
- Un accompagnateur francophone pendant les excursions
- Les audio-guides et topoguides en français

### Le prix ne comprend pas

- Toutes prestations non mentionnées au programme
- Les transferts aéroport/hôtel/aéroport (compter environ 25€ par trajet pour la navette de l'hôtel et environ 130 € par trajet en taxi)

- Les activités en option
- Les boissons
- Les pourboires
- Le supplément single éventuel (280€/personne)
- Les dépenses personnelles
- Les assurances rapatriement, annulation et multirisques
- Les frais de dossier (10€)

*Nos prix sont soumis à modifications en fonction des variations de taux de change, du montant des taxes aéroport et de la surcharge carburant, de la disponibilité et tarifs des sites visités, ainsi que des disponibilités et tarifs aériens et hôteliers au moment de votre réservation.*

## LES "PLUS" DES COVOYAGEURS

1. La garantie de partir avec d'autres solos ayant les mêmes affinités
2. La possibilité de voir les profils des autres Covoyageurs déjà inscrits sur votre voyage
3. Des programmes exclusifs spécialement conçus pour favoriser échanges et convivialité
4. Des chambres à partager pour éviter un supplément single
5. Des départs spéciaux pour les monoparentaux et leurs enfants

## VOTRE VOYAGE

### Le groupe

De 4 à 8 participants.

*Sur certaines dates, il sera possible de confirmer le départ dès deux participants.*

### Niveau

Circuit de niveau facile. Au-delà des visites de sites accessibles à tous, vous effectuerez des balades à pied et à vélo de 2 à 4 heures.

Attention les temps de marche effective sont des horaires moyens et ne tiennent pas compte des temps de pause.

### Encadrement

L'encadrement est assuré par un guide francophone et spécialiste de la Catalogne.

### Transport

Minibus ou voiture ou train selon le nombre de participants.

Les transferts aéroport / hôtel ne sont pas inclus dans le prix.

A titre informatif, nous pouvons vous organiser un transfert privé. Merci de nous consulter dès la réservation à ce sujet.

Vous pouvez également réserver une navette shuttle de l'hôtel sur internet (coût 20 à 25€ par voyage) sur le site :

<http://www.shuttledirect.com/fr/php/navette-aeroport.php>

Attention, veuillez attendre la confirmation du voyage 3 semaines avant le départ avant d'effectuer la réservation du shuttle.

Il y a également un système de bus à réserver sur place directement. Le tarif = 10€/personne/trajet.

Voici les horaires :

<http://www.sagales.com/uploads/66a4ef18661d4fe2b3ba86296023c90dd2be1752.pdf>

Il faut s'arrêter à la station service à Calella. L'hôtel est situé à 100 mètres à pied.

### **Portage des bagages**

Durant les balades, vous ne porterez que vos affaires personnelles pour la journée (eau, appareil photo...).

### **Repas/Boissons**

Les petits-déjeuners et dîners sont pris à l'hôtel sous forme de buffet.

Le déjeuner du J2 est pris dans une ferme Catalane

### **Hébergement**

En chambre double partagée avec 2 lits (ou en single, avec supplément) à l'hôtel Les Palmeres \*\*\*\* ou équivalent à Calella.

**EN PARTANT AVEC LES COVOYAGEURS** : vous avez la possibilité de partager une chambre avec un autre participant du même sexe. Si vous le souhaitez, vous pouvez néanmoins réserver une chambre single (avec supplément). Nous pouvons également être amenés à vous facturer le supplément single s'il ne reste personne avec qui partager la chambre (notamment en cas d'inscription tardive).

### **Rendez-vous sur place**

Vous aurez rendez-vous avec votre guide à la réception de l'hôtel le premier jour. L'horaire vous sera reconfirmé sur votre convocation.

**Attention : Pour votre pré-acheminement nous vous conseillons d'attendre la confirmation du voyage (par téléphone) et de réserver des billets échangeables et/ ou remboursables.**

## **AVANT LE DEPART**

### **Formalités d'entrée**

- Pour tous les ressortissants d'un pays de l'Union Européenne, la carte d'identité ou le passeport en cours de validité sont nécessaires.
- Pour les ressortissants étrangers, le passeport est obligatoire, et, sauf dispense, un visa est nécessaire. Il doit être sollicité avant le départ auprès de l'ambassade ou du consulat d'Espagne de votre pays de résidence.

Nous vous recommandons de vérifier les informations ci-dessus avant votre départ auprès des autorités concernées (ambassades, consulats), puisque des modifications peuvent avoir lieu.

**IMPORTANT** : Veuillez noter que lors de votre inscription, vous devez décliner votre identité exacte, à savoir les noms et prénoms figurant sur votre passeport.

Nous vous conseillons par ailleurs, de toujours avoir sur vous une photocopie de ces documents (page où apparaît votre photo), ainsi que de votre assurance, en cas de besoin, de perte ou de vol de l'original.

**Pour plus d'informations :**

Ambassade d'Espagne en France  
22 avenue marceau  
75381 PARIS Cedex 08  
Tel +33 1 44 43 18 00  
Fax +33 1 47 20 56 69

Un site utile : <http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/>

**Santé**

Aucun vaccin n'est obligatoire pour rentrer sur le territoire espagnol.  
Renseignez-vous auprès de la sécurité sociale, qui peut vous procurer une carte sanitaire Européenne qui permet de bénéficier, gratuitement en Espagne, de certains soins médicaux.  
Nous vous recommandons toutefois de demander l'avis de votre médecin.

**Equipement****Bagage :**

Nous vous conseillons, dans la mesure du possible, de prévoir un bagage peu encombrant et facile à transporter. Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac à 12-15kg avec un seul bagage par personne.  
Pensez à prendre un petit sac à dos pour vos affaires de la journée (environ 35/40L).

**Vêtements :**

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

- Baskets
- Sandales ou tennis pour le soir
- Paires de chaussettes (de randonnée et pour le soir)
- Pantalons
- Shorts ou bermudas
- Chemises, T-shirts, débardeurs
- 1 polaire chaude
- 1 coupe-vent imperméable
- Linge personnel et pyjama
- Vêtements de rechange
- 1 serviette de plage
- Maillot de bain
- Trousse de toilette
- Lunettes de soleil
- Chapeau ou casquette
- Des boules Quies
- Protection solaire
- Gourde 1L minimum
- Appareil photo
- Recharges ou piles pour appareils

**Pharmacie**

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de premiers secours, mais nous vous conseillons toutefois d'emporter vos médicaments et traitements personnels : Aspirine, pansements et

compresses, désinfectant, bande elastoplast, double peau pour les potentielles ampoules, anti-diarrhéique, collyre, pastilles pour la gorge, antibiotique à spectre large, anti-inflammatoire, et répulsifs anti-moustiques.

#### **Liens utiles**

Ambassade de France en Espagne  
C/ Salustiano Olózaga, 9 – 28001 Madrid

Tel: +34 91 423 89

[http://ambafrance-es.org/france\\_espagne/](http://ambafrance-es.org/france_espagne/)

Office de Tourisme d'Espagne  
43, rue Decamps 75784 Paris Cedex 16  
Tél. : 01.45.03.82.50 <http://www.spain.info/fr/>

## **INFORMATIONS PAYS**

### **Géographie & Climat**

La Catalogne dispose d'une diversité surprenante de paysages. Entourée d'un côté par les eaux bleues de la côte méditerranéenne, de l'autre par les reliefs et parcs naturels des montagnes, elle se compose de vignes, d'oliviers et autres cultures maraîchères de l'arrière pays.

Situé entre la mer et la montagne, la Catalogne bénéficie d'un micro-climat méditerranéen. Cela se manifeste par des hivers plutôt doux et des étés chauds avec des températures avoisinant les 28 °C. Dans cette région de l'Espagne les précipitations sont relativement faibles avec un ensoleillement de 300 jours par an. Pour plus d'informations sur les conditions météorologiques, vous pouvez consulter avant votre départ : <http://espanol.weather.com> et [www.aemet.es](http://www.aemet.es)

### **Budget & change**

L'Euro est la monnaie locale. Vous pouvez retirer des espèces avec votre carte de crédit dans les distributeurs. Pensez au budget nécessaire pour vos dépenses personnelles et vos achats souvenirs.

### **Pourboires**

Les pourboires sont facultatifs, mais si vous avez été satisfaits de votre voyage et du travail de nos équipes locales, il est d'usage de donner un pourboire.

### **Décalage horaire**

Aucun.

### **Electricité**

Mêmes prises qu'en France.

### **Quelques mots du quotidien**

Bonjour = Hola

Au revoir = Adiós

Oui = Sí

Non = No

Merci = Gracias

S'il vous plaît = Por favor

Pardon, excusez-moi = Discúlpeme

Je ne comprends pas = No entiendo  
Parlez-vous français ? = Habla francés ?  
Comment allez-vous ? = Cómo está ?  
Combien ça coute? = Cuánto cuesta?  
Je voudrais acheter ... = Me gustaría comprar ..  
Acceptez-vous les cartes de credit? = Aceptan tarjetas de crédito?  
Un peu = Un poco  
Beaucoup = Mucho  
Le petit déjeuner = el desayuno  
Le déjeuner = el almuerzo (la comida)  
Le dîner = la cena  
L'addition, s'il vous plaît =Me trae la cuenta por favor  
Carte (routière, IGN etc) = el mapa  
Plan (de ville etc) = el plano  
Carte (bancaire, de visite, etc) = la tarjeta  
Information touristique = Información turística  
- les bagages = el equipaje  
- santé! = ¡salud!

## TOURISME RESPONSABLE

Dès leur création, les Covoyageurs ont cherché à promouvoir un tourisme responsable basé sur des valeurs de respect, de solidarité et de qualité sur un plan humain, environnemental et économique.

La prise de conscience et la sensibilisation de tous nous semblent primordiales.

Que nous soyons explorateurs, passionnés, randonneurs ou monoparentaux, nous sommes toujours les visiteurs invités des pays hôtes que nous parcourons.

### Le Respect des Patrimoines

La nature et les sites culturels et historiques du pays visité constituent des richesses touristiques, uniques et irremplaçables. Ils sont aussi à l'origine du désir de voyager des Covoyageurs. Leur sauvegarde est primordiale et la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis du pays visité est donc essentielle.

*Le respect des patrimoines naturels et culturels se traduit par :*

- *le respect des sites culturels: ne pas dégrader des œuvres d'art ou des monuments, parfois simplement en les touchant!, ne pas prélever de vestiges archéologiques, ne pas acheter d'objets traditionnels ou sacrés provenant de sites vandalisés, etc.*
- *le respect des sites naturels: ne pas sortir des sentiers balisés, ne pas conduire hors-piste, ne pas rapporter de "souvenirs" partie intégrante du patrimoine naturel, prélever le moins de bois possible pour la cuisine, utiliser avec parcimonie l'eau potable, éviter de polluer avec des savons non biodégradables, faire lessive et toilette en aval et le plus loin possible des maisons et des puits, ne pas abandonner de déchets ou d'ordures derrière vous sauf s'ils peuvent faire l'objet de recyclage, ne pas faire de feu sans avoir demandé l'autorisation au préalable, etc.*
- *le respect de la faune locale: ne pas perturber les animaux dans leur vie quotidienne, toujours respecter une distance minimale lors de leur observation, ne pas chercher à les approcher, les caresser ou les nourrir, ne pas faire de bruit en les approchant, ne pas chasser ou pêcher*



*d'espèces rares, ne pas chercher à acheter ivoire, écailles, peaux, coraux, coquillages, ou même animaux vivants, qui font souvent partie des espèces menacées et/ou protégées, ne pas demander à votre guide d'enfreindre ces règles, etc.*

### **Le Respect des Hommes**

L'un des principaux intérêts des voyages proposés par les Covoyageurs réside dans l'authenticité et la diversité des rencontres effectuées avec les populations locales. Chacun de ces peuples fonctionne avec ses règles et ses traditions propres, souvent partie intégrante de leur culture et/ou de leur religion. On a coutume de dire qu'il n'y a pas de mauvais touristes, mais seulement des voyageurs mal informés. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des populations rencontrées est fondamentale.

*Le respect des hommes se traduit par :*

- *une attitude de respect et d'humilité vis-à-vis des populations locales rencontrées, de leur culture, de leur façon de vivre, de leur rythme de vie: respect de certains « codes », pas de tenue vestimentaire débraillée ou provocante, pas d'embrassade en public, pas de contact trop appuyé notamment sur la tête des enfants, pas de photo sans demander l'autorisation au préalable, etc.*
- *la prise de conscience des différences de niveaux de vie entre le Covoyageur et les populations rencontrées. Celles-ci peuvent générer des incompréhensions voire du ressentiment. Tous biens, services, cadeaux, nourritures, doivent être évalués en valeur locale (attention à ne pas déstabiliser interlocuteurs et marchés par des pourboires ou cadeaux manifestement disproportionnés par rapport aux pratiques locales, attention à ne pas exhiber appareils photos, caméras, matériels audio-vidéo, dont la valeur peut représenter des mois de salaires pour le pays visité, vous pouvez pratiquer le marchandage - qui fait souvent partie intégrante des traditions locales - mais avec tact, patience et humour, etc.)*
- *des donations encadrées afin d'éviter certains effets néfastes d'un développement touristique rapide: nous vous encourageons à effectuer des donations sur place en nature (cahiers, stylos, fournitures, etc.) ou en numéraire mais nous vous recommandons de ne pas donner directement de cadeaux ou d'argent aux enfants car cela ne fait qu'augmenter la mendicité. Nous vous conseillons de vous rapprocher de votre guide local qui saura redistribuer au mieux vos présents.*

### **Le Développement d'un Tourisme Equitable**

Toutes les activités touristiques génèrent des retombées économiques locales mais elles peuvent aussi provoquer des nuisances non souhaitées jusqu'à déstabiliser les équilibres sociaux du pays



visité. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des retombées bénéfiques sur les populations rencontrées et le développement du pays est totale.

*Le développement d'un tourisme équitable se traduit par :*

- *une vigilance particulière des Covoyageurs dans le choix de ses partenaires locaux de façon à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs du voyage (priorité donnée aux services rémunérés localement plutôt qu'aux organisations étrangères, ils en bénéficieront ainsi directement et sans intermédiaires, etc.)*
- *des voyages en petits groupes (maximum : 15 participants) qui privilégient un tourisme léger pour minimiser les impacts néfastes sur les ressources locales et l'environnement et qui permettent une meilleure intégration dans le pays visité*
- *une distribution sur le web et la suppression des intermédiaires commerciaux de façon à maximiser les retombées économiques locales.*

### **La Qualité des Services et des Relations Humaines**

Les Covoyageurs est la première agence de voyages à proposer des circuits spécialement dédiés aux solos et aux monoparentaux. Quelle que soit votre façon de voyager, quel que soit votre profil de voyageur, quelle que soit la destination que vous avez choisie, les Covoyageurs cherchent à promouvoir un tourisme responsable qui vous fera découvrir dans un contexte authentique des natures insoupçonnées, de nouvelles cultures, des façons de vivre différentes.

Respect, tolérance et bienveillance font partie intégrante de votre voyage. Ils aident à magnifier rencontres et découvertes, et s'inscrivent dans le cadre du développement durable de la Terre et des Hommes.

Bon voyage !